

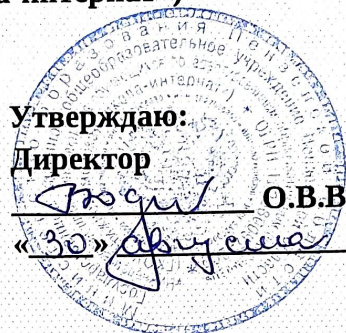
Министерство образования Пензенской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся по адаптированным
образовательным программам»
(ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»)

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор

 О.В.Водянова
«30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Возраст учащихся: 7- 12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 119 ч.

Составитель программы:
учитель физической культуры
Тюрина Светлана Константиновна

г. Нижний Ломов
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы	8
4. Список литературы	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная программа по адаптивной физической культуре составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 27.12.2013г., Уставом ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат».

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Дополнительная программа по адаптивной физической культуре предназначена для дополнительного физкультурного образования обучающихся спортивно-оздоровительных групп для детей с ограниченными возможностями здоровья с 7 до 13 лет.

Цель программы: коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, а также умением их использовать в режиме дня, активного отдыха и досуга.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
2. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
3. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
4. формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
2. формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

3. развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
2. активизация защитных сил организма обучающегося;
3. повышение физиологической активности органов и систем организма;
4. укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
5. коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
6. коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
7. коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
8. обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1. воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
2. воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
3. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических

возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений (гантели 0,5кг), сужение площади опоры при передвижении и т.д.), использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений;
- использование подражательных упражнений;
- использование при ходьбе, беге лидера;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать Программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты: повышение реабилитационного потенциала через

коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой, как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

- создание мотивации;
- согласованность активной работы и отдыха;
- непрерывность процесса;
- необходимость поощрения;
- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций;
- сотрудничество с родителями;
- воспитательная работа.

Учебный год начинается с 1 сентября. Данная Программа и Учебный план рассчитаны на 34 недели. Количество учебных часов по программе – 119. Занятия проводятся 2 раза в неделю: среда – 2 часа, пятница – 1,5 часа.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В Учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом 34 недели. Распределение времени в Учебном плане на основные разделы занятий осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Учебный план на 34 недели (в часах)

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	15
3.	Развитие двигательных качеств	58
3.1.	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса	5
3.2.	Упражнения для формирования правильной осанки	6
3.3.	Упражнения по коррекции нарушений развития моторики рук	5
3.4.	Упражнения по укреплению голеностопных суставов и стоп	6
3.5.	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	6
3.6.	Упражнения на согласованность работы рук и ног	6
3.7.	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса	6
3.8.	Дыхательные упражнения.	6
3.9.	Упражнения на координацию	6
3.10.	Упражнения на гибкость	6
4.	Элементы спортивных и подвижных игр	43
ИТОГО		119

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Теоретическая подготовка (3ч.)

Среди теоретических знаний, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. Для более качественного освоения предметного содержания данной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В спортивно-оздоровительных занятиях необходимо давать обучающимся наиболее важные сведения, необходимые для физкультурного образования по следующим разделам: гигиенические знания и навыки, спортивный инвентарь, спортивные соревнования, правила поведения на занятиях, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Занятия по теоретической подготовке лучше проводить в форме бесед с активным участием обучающихся. Беседы рекомендуется проводить до начала занятий в течение 5-10 минут. Также рекомендуется согласовывать материал бесед с предстоящим занятием.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (15ч.)

Общеразвивающие упражнения позволяют снять психическое напряжение обучающихся, настроить на дальнейшую работу. Все упражнения необходимо выполнять без особых усилий. В некоторых случаях можно добавить обруч или гимнастическую палку, особенно часто работают с различными аксессуарами.

Методически правильно подобранные- ходьба, бег, лазание и т.д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера. Их включают и в утреннюю гимнастику, в спортивные игры.

Развитие двигательных качеств (58ч.)

Упражнения для развития навыков правильного дыхания. Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только

развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, а именно произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Упражнения на координацию. Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности, они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных и игровых упражнений.

Корректирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей. Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия. Упражнения на координацию.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук. При утрате нижних конечностей или недостатке их работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание

руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для стоп укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений. Профилактика плоскостопия.

Упражнения для мышц туловища. Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Упражнения на гибкость. «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяя в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм. Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими, увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Элементы спортивных игр. Подвижные игры. (43ч.)

По мере овладения техникой, упражнение может применяться в круговой тренировке, соревновательно- игровых упражнениях и подвижных играх.

В качестве главных средств развития двигательных качеств в Программе предлагается использовать подвижные игры и соревновательно- игровые упражнения. Под термином «соревновательно- игровые упражнения» понимается использование различных эстафет, а также обычных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях или с дополнительной эмоциональной окраской.

Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются средством

комплексного совершенствования двигательной деятельности. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Поэтому мы говорим лишь о преимущественной направленности игр и игровых упражнений на развитие какого-то качества.

В программу адаптивной физической культуры входят элементы спортивных игр. Выполнение элементарных движений (подачи и передачи мяча в пионерболе, отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе, метание мяча на дальность и меткость и др.).

Рекомендуются игры без четкого разделения на команды, которым больше присуща индивидуальная деятельность. Это обусловлено тем, что командные игры имеют более сложные правила и поэтому более трудны для понимания. Кроме того, на успешное проведение командных игр очень сильно влияют межличностные отношения, которые у детей младшего возраста еще не сформированы. Поэтому в группе чаще применяются индивидуальные игры.

Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств. Хорошо развивается в играх скоростно-силовые качества особенно, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. В игре не следует применять с новичками в большом объеме упражнения с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Игры, содействующие развитию скоростно-силовых качеств, рекомендуется проводить в начале занятий до наступления утомления. Важно предварять играм для преимущественного развития скоростно-силовых качеств небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.
2. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 2008.
3. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 2006.